



# HWARANG CHALLENGE 2024



**15 JUIN 2024**

**BABIES, PUPILLES,  
BENJAMINS, MINIMES,  
CADETS  
JOURNÉE BASÉE SUR LA  
JOIE ET LA BONNE  
HUMEUR**



**12 ATELIERS**

**VITESSE  
FORCE  
RAPIDITÉ  
MÉMORISATION  
TECHNIQUE  
BLAZESPOD  
ESQUIVE  
ET PLUS ENCORE!**

**POSSIBILITÉ DE SE RESTAURER SUR PLACE**

**GYMNASSE CHARLIE  
CHAPLIN  
13 RUE MARCEL TERRAS  
69150 DÉCINES**



## Conditions de participation

Le Hwarang Challenge est ouvert aux licenciés FFTDA.

Les clubs souhaitant participer à cet événement doivent être affiliés à la FFTDA sur la saison 2023/2024

Les enfants devront être munis de leurs passeports sportif à jour (tampon du médecin + autorisation parentale + licence 2023/2024)

Enfants de 3 ans à 14 ans peuvent participer au Hwarang Challenge

## Inscriptions

Les clubs devront inscrire les enfants via martialevents avant le 11 juin 2024

## Feuille de route

Les frais d'engagement sont de 7€ par enfant

Les étiquettes et les feuilles de route seront à récupérer sur place auprès de la « table d'inscription »

## Catégories

BABIES	De 3 à 5 ans	2019 à 2021
PUPILLES	6	2018
	7	2017
BENJAMINS	8	2016
	9	2015
MINIMES	10	2014
	11	2013
CADETS	12	2012
	13	2011
	14	2010

## Déroulement de la journée

L'accueil des différentes tranches d'âge se fera de façon échelonnée pour un meilleur déroulement  
Bien sûr, les créneaux sont approximatifs, toujours se donner une marge d'erreur d'environ 30 minutes.

8h00 : Accueil des enfants Babies	9h45 : Accueil des enfants Pupilles	12h15 : Accueil des enfants Benjamins	15h30 : Accueil des enfants Minimes
8h15 – 9h30 Ateliers pour les Babies	10h00 – 12h30 Ateliers pour les Pupilles	13h00 – 15h30 : Ateliers pour les Benjamins	15h45 – 18h00 : Ateliers pour les Minimes et Cadets
9h45 : Remise des récompenses + Podium Babies	13h00 : Remise des récompenses + Podium des Pupilles	15h45 : Remise des récompenses + Podium Benjamins	18h15 : Remise des récompenses + Podium Minimes et Cadets + Remise des Trophées club

**Trophées club : Une moyenne des 5 meilleurs scores par club sera effectué afin de déterminer le plus justement possible le classement club**

### Atelier 1 : Vitesse

En 30 secondes effectuer le plus de Bandal tchagui possible

### Atelier 2 : Réactivité

Éteindre le plus de lumière en une minute

### Atelier 3 : Force poing

Donner le coup de poing le plus fort possible

### Atelier 4 : Kappla

Courir d'un point A à un point B et effectuer 2 Ap tchagui afin de récupérer un kappla pour ensuite revenir au point A. Le but est d'emmener un maximum de Kappla afin de construire le mot « TKD » selon le modèle. Et tout cela le plus rapidement possible

### Atelier 5 : Équipement

En un temps record s'équiper en mode combattant Taekwondoïste (dobok, ceinture, plastron, protections avant-bras, tibia, casque, mitaine, pitaine)

Les accompagnateurs auront le droit d'aider les enfants

### Atelier 6 : Reproduction de techniques

Reproduire à l'identique la technique démontrée par l'encadrant.

Attention à ne pas se tromper de jambes

### Atelier 7 : Parcours

Effectuer le parcours de motricité de Taekwondo le plus rapidement possible ! Attention à ne pas toucher le matériel sur le parcours

### Atelier 8 : Défi

En 30 secondes, déterminer le nombre de An tchagui que l'enfant pense pouvoir faire. Si l'objectif est atteint, l'enfant doublera son score (+ x10)

Par exemple : Pascal pense pouvoir effectuer 30 An tchagui en 30 secondes

→ GO


→ 30 An tchagui en 30 secondes

Pascal obtient le score de 600 points (30 x2 x10)

A contrario Pascal réussit seulement 25 An tchagui il obtiendra donc le score de 250 points

L'enfant aura le droit de s'arrêter avant le chrono afin d'atteindre son objectif

### Atelier 9 : Memory matériel

20 cartes seront retournées face cachée devant l'enfant. Le jeune devra trouver les paires des noms du matériel et l'image du matériel en question (par exemple : PLASTRON + )

Une fois la paire trouvée, l'enfant devra aller déposer la paire trouvée à côté du matériel en question.

Les **Babies** devront seulement retourner une carte image et la déposer près du matériel en question

### Atelier 10 : Endurance

En 3 minutes, ramener le plus d'objet possible (un par un sinon ce n'est pas drôle)

Attention 3 minutes à courir peut être long !!

### Atelier 11 : Esquive

Placé sur la ligne de tatamis, l'enfant devra s'équiper du plastron et casque, grâce à des esquives latérales il devra éviter les projectiles lancés par l'encadrant. Bien sûr il devra rester sur les tatamis et éviter de courir !

### Atelier 12 : QCM

Répondre juste aux questions posées

Les accompagnateurs ont le droit d'aider mais pas de le faire à la place de l'enfant

L'objectif de cet atelier est que l'enfant apprenne des choses ne l'oublions pas 😊

### Atelier Photo :

Avec le matériel mis à disposition effectuer la plus drôle des poses, et tout cela accompagné par qui vous le souhaitez !

### Atelier Bonus Surprise 😊 <3